

## **Consigli per la spesa in barca:**

La lista si può modificare e ampliare senza alcun vincolo considerando che il frigo non è come quello di casa e cucinare ai fornelli è un po' scomodo e fa caldo. Consiglio pasti freschi a pranzo e per la sera un piatto unico tipo pasta. Da ricordare che dopo 2/3 giorni max rifaremo porto perciò si potrà rifare la cambusa.

Se si parte per un weekend e ci sarà una navigazione notturna consigliamo di preparare qualcosa di già pronto (pasta/riso/couscous freddi, lasagne, panini o pizza) per non rischiare di sentirsi male cucinando sotto coperta con oblò chiusi e in navigazione

### **Bibite:**

tutto in plastica o tetrapac, no vetro

Vino in vetro

Acqua 1 bottiglia a testa al giorno minimo

Bibite varie ( coca, birra, vino, aranciata ecc..)

Latte fresco poco

Latte a lunga conservazione

Succhi di frutta

### **Colazione:**

Biscotti

Merendine

Cereali (simile)

Caffè

Thè

Zucchero

Fette biscottate

Marmellata

### **Fresco** (per max di 2/3 giorni):

Affettati (anche in busta)

Formaggi stagionati, mozzarella, philadelphia ecc...

Parmigiano in busta

Pancetta in busta

Carne (se necessaria hamburger o wuster)

Uova (se necessario)

Melone e anguria (q.b. per mangiarlo in giornata)

Frutta qualsiasi (moderate le dosi il caldo la fa maturare velocemente: meglio frutta dura mele, pesche, albicocche, pere, banane, susine no fichi, fragole)

Carote (anche in busta)

Limoni  
Finocchi  
Verza  
Insalata in busta!!!  
Pomodori  
Peperoni  
Cetrioli  
Aglio e cipolla (poco puzzano in barca)

**Scatolame e varie:**

Pasta corta  
(almeno 100g a persona al giorno)  
Riso  
Condimenti (sughi pronti, pesto, panna ecc..)  
Pomodoro in scatola  
Tonno  
Scatolame vario Mais, fagioli, piselli ecc...  
Patatine, noccioline ecc.....  
Cucchiaini di plastica (no posate)  
Piatti di plastica fondi (no piani)  
Scottex rotoloni  
Tovaglioli  
Bicchieri di plastica  
Sale e zucchero (controllare in barca)  
Olio, aceto (controllare in barca)  
Sapone per piatti (controllare in barca)  
Spezie (controllare in barca)  
Carta igienica  
Pane fresco (non esagerare)  
Pane in cassetta  
Cracker classici (ottimi in caso di nausea)  
Buste spazzatura ultra resistenti con manici (tipo quelle di casa litri 30/40)  
Buste per bagno da litri 10  
Batterie 4 mini stilo (per luce esterna serale)  
Batterie 4 stilo (per luce esterna serale)  
Salviette umidificate intime (facoltativo)